

日曜	こんだて	おもなざいりょう			えいようか エネルギーKcal たんぱくしつg	家庭で 補いたい 食品
		赤(あか) ちやにくになる	緑(みどり) からだのちやうしをととのえる	黄(き) ねつやちからになる		
1月	ごはん 豚と大根のマヨ炒め もずくと卵のスープ・バナナ	たまご・もずく ぶたにく とうふ	にんじん・こまつな・ねぎ きゅうりゅう	こまあぶら マヨネーズ バナナ	637 24.2	乳製品 芋類
2火	パン さつまいものシチュー イタリアンサラダ・パイン	とりにく ぎゅうりゅう	にんじん・こまつな・あかびーまん たまねぎ・しめじ・きゃべつ・きゅうり・とうもろこし あかたまねぎ・れもんかじゅう・パイン	さつまいも・こむぎこ バター・あぶら オリーブオイル	645 23.1	海藻類 魚介類
3水	ごはん サンマの塩焼き・ひじきの炒め煮 なめこ汁	さんま・ひらてん だいず・とうふ・みそ ひじき・にほし	にんじん・さやいんげん・ねぎ だいこん・たまねぎ・なめこ	あぶら ごはん	625 22.9	果物類 芋類
4木	パン 鶏のからあげ・オニオンスープ キャベツの青しそ和え・チョコジャム	とりにく・ベーコン ぎゅうりゅう	にんじん・あおしそ・ほうれんそう きゃべつ・もやし・たまねぎ	あげあぶら・ドレッシング じゃがいもでんぷん チョコジャム	617 27.6	魚介類 果物類
5金	むぎごはん チキンカレー きゅうりのサラダ・りんご	とりにく わかめ ぎゅうりゅう	にんじん たまねぎ・にんにく・しょうが・きゅうり・もやし りんご	あぶら・カレーのもと こま・じゃがいも むぎごはん	649 21.1	海藻類 緑黄色野菜
9火	芋雑炊・卵焼き 小豆乳パン 野菜の五色和え	とうりゅう・とりにく たまご・マグロフレーク ぎゅうりゅう	にんじん・こまつな・ほうれんそう だいこん・きゅうり・とうもろこし・ほししいたけ	さつまいも・こま こめ・パン	633 25.7	果物類 種実類
10水	ごはん 魚とポテトのケチャップ和え ゆかりあえ・すまし汁	あじ・とうふ かまぼこ・ちくわ ぎゅうりゅう	パセリ・ねぎ・ゆかり だいこん・きゃべつ・もやし	あげあぶら こま ごはん	625 25.0	芋類 海藻類
11木	小パン 皿うどん きゅうりの中華漬け・オレンジ	かまぼこ・わかめ ぶたにく ぎゅうりゅう	にんじん・ねぎ しめじ・きゃべつ・もやし・たまねぎ・ほししいたけ きゅうり・だいこん・おれんじ	こまあぶら じゃがいもでんぷん さらうどんのめん パン	624 22.7	乳製品 大豆製品
12金	ごはん 蒸し魚の変わりソース・肉みそ大豆 ワンタンスープ	さかな・みそ・だいず ぶたにく にくわんだん ぎゅうりゅう	にんじん・ほうれんそう・ねぎ にんにく・しょうが・きゃべつ・たまねぎ・もやし	じゃがいも あぶら ごはん	606 26.5	芋類 乳製品
15月	ごはん ビビンバ・テンジャンチゲ 韓国風こんだて みかん	ぎゅうりゅう わかめ・とうふ あかみそ・しろみそ ぎゅうりゅう	にんじん・ほうれんそう・ねぎ ほししいたけ・にんにく・もやし・はくさい・たけのこ えのき・みかん	こまあぶら ごはん	613 24.7	魚介類 果物類
16火	パン セルビア風ハンバーグ ホワイトチョルパ・ルスカサラダ	ハンバーグ・チキンハム とりにく・なまクリーム まめのペースト ぎゅうりゅう	にんじん・パセリ たまねぎ・きゅうり・はくさい・セロリ にんにく	じゃがいもでんぷん マヨネーズ・こむぎこ パン	668 27	緑黄色野菜 果物類
17水	ごはん ふるさとこんだて すきやき 切干大根の酢の物・柿	ぎゅうりゅう・やきとうふ マグロフレーク ひじき ぎゅうりゅう	にんじん・ねぎ たまねぎ・はくさい・ほししいたけ・きりほしだいこん きゃべつ・ごぼう・かき	しらたき・あぶら こま・こまあぶら ごはん	644 23.9	海藻類 緑黄色野菜
18木	パン セルフドッグ 野菜スープ・チーズ	スティックドッグ チーズ ぎゅうりゅう	ほうれんそう・にんじん きゃべつ・レタス・たまねぎ	あげあぶら じゃがいも パン	641 27	果物類 海藻類
19金	ごはん さばの照り焼き 土佐和え・かき玉汁	さば ひじき・かつおぶし たまご ぎゅうりゅう	にんじん・ねぎ きゅうり・きゃべつ・たまねぎ・しめじ	じゃがいもでんぷん じゃがいも ごはん	615 26.1	肉類 種実類
22月	ごはん 十三夜こんだて ギョロク・五目大豆の煮もの 即席漬け・まんまる月ゼリー	ぎよろっけ・とりにく だいず・なまあげ ちくわ ぎゅうりゅう	にんじん・さやいんげん きゃべつ・たくあん・ごぼう・はす	こんにやく・こま ゼリー ごはん	656 22.6	乳製品 芋類
23火	パン ふるさとこんだて チキンフリカッセ ベーコンスープ・ジャム	とりにく・ベーコン とうふ ぎゅうりゅう	こまつな・にんじん・ほうれんそう・パセリ だいこん・たまねぎ・しめじ・とうもろこし	あぶら・バター こむぎこ・じゃむ じゃがいもでんぷん パン	647 25.3	魚介類 果物類
24水	ごはん 豚肉の生姜いため・豆乳汁 のりたまふりかけ	ぶたにく・しょうが とうりゅう・みそ ふりかけ ぎゅうりゅう	ピーマン・にんじん・ねぎ たまねぎ・しょうが・きゃべつ	あぶら ごはん	615 24.0	野菜類 芋類
25木	パン オニオンオムレツ・野菜サラダ コーンスープ	たまご・スキムミルク みつくすびーんず・かつおぶし ちきんはむ・フランクフルト ぎゅうりゅう	とまと・にんじん きゃべつ・きゅうり・たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・あぶら パン	634 29.5	緑黄色野菜 海藻類
26金	ごはん 筑前煮・肉団子の甘酢煮 ほうれんそうのおひたし	とりにく・にくだんご しらすほし ぎゅうりゅう	にんじん・ほうれんそう ごぼう・たけのこ・ほししいたけ・はす・もやし きゃべつ・きぬさや	こんにやく・さといも あぶら ごはん	613 21.2	魚介類 果物類
29月	ごはん 和風こんだて 魚の味噌がらめ 小松菜のおひたし・のっぺい汁	さかな・みそ かつおぶし・とりにく なまあげ ぎゅうりゅう	こまつな・にんじん・ねぎ はくさい・だいこん・ごぼう	さといも・こま じゃがいもでんぷん あげあぶら ごはん	645 27.2	海藻類 野菜類
30火	元気パン 鶏肉のワイン煮 春雨スープ	とりにく なまあげ ぎゅうりゅう	ほうれんそう・にんじん・さやいんげん こまつな たまねぎ・にんにく・しめじ・もやし	はるさめ あぶら パン	625 27.3	豆類 芋類
31水	ピラフ ハロウィンこんだて パンプキンスープ 蒸しケーキ	とりにく・だいず ぶたにく とうりゅう ぎゅうりゅう	にんじん・かぼちゃ・こまつな さやいんげん たまねぎ・とうもろこし・しめじ	あぶら スポンジケーキ ごはん	632 23.8	魚介類 種実類

※材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

～今月の目標～

栄養を考えて食べよう!

食品は赤・黄・緑に分けることができます。
それぞれ体の中で、違った働きをしています。
今食べた食品は、何色のグループでしょうか?
どのような働きをするのでしょうか?

バランスよく、いろいろな食品、3グループの食品を
好き嫌いなく食べましょう。

16日は《セルビア献立》です。

皆さんは、セルビアについて知っていますか?

東ヨーロッパにあり、日本と同じように四季があります。
広さは北海道と同じくらいで、野菜・果物・肉類といった
食材の宝庫 とよばれています。
また、スポーツもとても盛んで、防府市も
女子バレーボールチームのホストタウンとなり
交流を深めています。

食欲の秋

秋は たくさんの食べ物収穫され、旬の時期を迎えます。
給食にも秋の味覚が登場しますよ。
何色のグループに入るかわかりますか?

- *りんご・・・「一日一個のりんごは医者いらず」と言われます。
お腹の調子を整えてくれます。
- *さんま・・・さんまの脂には、EPAやDHAといった血液の
流れをよくしたり、頭の働きをよくする成分が
含まれています。
- *さつまいも・・・長時間低温で加熱すると、酵素の働きで
甘みが増します。便秘を予防する
食物繊維がたっぷり含まれています。

